

Eesti Toitumisteadlikkuse Arenduskeskus (ETTA)

Toitumisteraapia juhised 2026

Koostaja: Annely Soots ja Pille Javed, funktsionaalse toitumise terapeudid

Retsensent: Liina Viidebaum, gastroenteroloog ja toitumisenõustaja

TOITUMISTERAAPIA JUHISED KÕRVETISTE JA REFLUKSTÕVE KORRAL NÕUSTAMISEKS

KÕRVETISED JA REFLUKSTÕBI

KÕRVETISED on põletav valu- ja survetunne ülakõhus või rindkere alaosas, mis võib kesta mitu tundi ning süveneb enamasti pärast sööki. Kõrvetised tekivad, kui esineb maosisu tagasivool söögitorru ehk **refluks**. Happeline maosisu kõrvetab söögitoru limaskestast, tekitades seal põletikku.

Sagedasemateks **sümptomiteks** lisaks rinnakutagusele valule võivad olla neelamisraskused ja halb hingeõhk, lisanduda võivad ka hääle käheus, hommikune kõha, limaeritus ja kurguvalu (kui maosisu satub veel kõrgemale üles). Suus võib esineda kibe või hapu maitse. Refluks tekib siis, kui söögitoru ja mao vahel paiknev sulgurlihas, mille ülesandeks on reguleerida toidu liikumist makku ning seda maos hoida, et tööta korralikult. Kõrvetiste teket võib soodustada lamav asend, kuna horisontaalasendis voolab maohape kergemini söögitorru.

KÕRVETISTE PÕHJUSED

Kõrvetisi põhjustab kõige sagedamini **muutus mao happesuses**.

Kõrvetisi võivad esile kutsuda rasvased ja/või vürtsikad toidud. **Toiduainetest** nimetatakse seoses kõrvetistega enim tomatit, sibulat, küüslauku, tšillit, piparmünti, šokolaadi, munakollast, kodust õunamahla, nisutooteid. Samuti alkoholi, kanget kohvi või teed ning happelisi mahlu (näiteks apelsinimahlu).

Kõrvetiste teket võivad soodustada ka **suitsetamine, ülekaal, ülesöömine, söömine vähem kui 3 tundi enne magamaheitmist, liiga kitsad riided, pidev sundasendis töötamine, rasedus ning mitmed ravimid**.

Oluline on lisada, et toidud, mis kõrvetisi tekitavad, võivad erinevatel inimestel erinevad olla. Sageli ei tekita kõrvetisi toiduained ise, vaid neis sisalduvad **lisained** (nt supile lisatud paksendajad) või toiduvalmistamise viis (nt praadimisel tekkivad ühendid).

SOOVITUSED KÕRVETISTE VÄLTIMISEKS

Toitumisterapeut soovib kliendile esmajärjekorras tasakaalus toitaineterikast toitumist. Lisaks annab alltoodud soovitusi, aidates kliendil välja selgitada vaevusi esilekutsuvaid toite. Mõne toiduaine välistamise korral juhendab klienti, kuidas asendada need samaväärsetega ning aitab kindlustada, et kliendil ei teki toitainetepuudust.

Toitumisterapeut soovib:

Süüa korraga vähem ja sagedamini. Suured toidukogused täidavad mao liigselt, mistõttu satubki osa maosisust tagasi söögitorru. Oluline on mitte jätta söögikordade vahele pikki pause, sest see soodustab ülesöömist.

Mitte heita heida kohe pärast sööki pikali. Pikaliheitmist ja ka kummardamist tuleks vältida mitu tundi pärast söömist, kuna see aitab ära hoida happe sattumist söögitorru.

Mitte minna täis kõhuga magama. Voodi peapoolne ots tuleks tõsta pisut kõrgemale - see aitab vältida öist maosisu tagasivoolu söögitorru.

Pidada päevikut toiduvalikute ja nendega seotud vaevuste kohta. Päevik aitab välja selgitada toite ja jooke, mis kõrvetisi põhjustavad.

Vältida vaevusi tekitavaid toite. Mõnel tekitavad probleeme vürtsikad toidud, teisel piimatooted, kolmandal tärklisega paksendatud hapud kissellid. Paljudel põhjustavad kõrvetisi toidu lisaained või teataval viisil valmistatud toidud. Sageli tekivad kõrvetised just pärast väljas söömist.

Mõnel inimesel põhjustab kõrvetisi **liigne loomse valgu ja rasva rikas põhitoidukord**, mistõttu on soovitus süüa köögiviljade kõrvale väiksemas koguses vaid üht valgurikast toiduainet koos ühe tärkliserikkaga. Paljude erinevate toiduainete söömine ühel toidukorral raskendab ka kõrvetisi põhjustava toidu väljaselgitamist.

Lõpetada suitsetamine. Suitsetamine lõõgastab söögitoru alaosas paiknevat sulgurlihast ning soodustab toidu tagasiheidet söögitorru.

Normaliseerida kehakaalu. Ülekaalulisus põhjustab lisasurvet maole ning soodustab sel viisil kõrvetiste tekkimist.

Vältida kitsaid rõivaid. Need põhjustavad survet maole ning süvendavad vaevusi.

Vältida alkoholi ja kohvi, kui need kõrvetisi põhjustavad.

Hoida käepärast hapet siduvaid ravimeid ning konsulteerida nende suhtes arsti või apteekriga.

Soovitatav on kasutada hapet siduvaid ravimeid (nt Rennie), mis kiirelt vaevusi leevendavad. Võib leida ka sobiva toiduaine, mis individuaalselt kõrvetisi vähendab.

Ajutise vahendina on kõrvetiste vastu kõige lihtsam tarvitada söögisoodat ($\frac{1}{2}$ tl lahustada 100 g vees) juhtudel, kui muid vahendeid ei ole käepärast või muud vahendid kodustes tingimustes ei aita. Seda võib siiski kasutada üksnes hädavajadusel.

Kui kõrvetised on väga sagedased, tuleb klient suunata perearsti või gastroenteroloogi vastuvõtule, kes määrab ravimid.

NB! Kõrvetised võivad esineda sageli mao alahappesuse korral.

Enne maohapet langetavate ravimite pikaajast tarvitamist peaks klient olema läbi vaadatud gastroenteroloogi poolt. Gastroskoopial on võimalik hinnata mao limaskesta seisundit, mis näitab, kas tegu on üle- või alahappesusega. Õige diagnoos määrab, milline toitumine või toidulisandid inimesele sobivad.

KASUTATUD JA SOOVITATAV KIRJANDUS

1. Sokk, K. (2022). Tartu Ülikooli Kliinikum, patsiendiinfo. Gastroösofageaalne refluks (GÖR). Kasutatud 06.07.2026, <https://www.kliinikum.ee/patient-info-entries/gastrosofageaalne-refluks-gor/>
2. Madell, R. (2025). Foods to help your acid reflux. <https://www.healthline.com/health/gerd/diet-nutrition>
3. Kerr, M. (2024). How to Prevent Acid Reflux and Heartburn. <https://www.healthline.com/health/gerd/prevent-heartburn#4>
4. Cherney, K. (2025). 8 home remedies for acid reflux/GERD. <https://www.healthline.com/health/gerd/home-remedies#1>
5. Cherney, K (2024). Can Store-Bought Baking Soda Really Treat Acid Reflux. https://www.healthline.com/health/gerd/baking-soda?utm_source=ReadNextx#how-it-works